IDENTIFICANDO O ESTRESSE

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

‣ Os alunos irão discutir e explorar padrões relacionados ao estresse em suas próprias vidas.

‣ Os alunos utilizarão a comunicação verbal e não-verbal para explorar as consequências relacionadas as formas como eles gerenciam e se relacionam com o estresse.

EXERCÍCIO

PARTE I
Aquecimento

1. Comece com o clássico exercício do espelho, onde os alunos se revezam espelhando os movimentos uns dos outros.

Nesse início, solicite a simplicidade nos movimentos e um ritmo lento.

2. Conforme os alunos forem se sentindo cada vez mais confortáveis com a atividade, diga-os que agora o exercício será reinventado. Diga-os que a partir de agora o Parceiro (Aluno B) não mais irá espelhar o movimento do Líder (Aluno A) : ele terá que concentrar-se em reagir aos movimentos do líder.

3. O professor deve contar lentamente até cinco. Durante esse tempo o Aluno B deverá permanecer parado, enquanto o Aluno A deverá realizar algum movimento expressando uma emoção relacionada ao estresse, e deve congelar na contagem 5.

4. O professor contará novamente, lentamente. O Aluno A permanecerá congelado, enquanto o Aluno B deverá movimentar-se durante essa nova contagem, respondendo à emoção e aos movimentos do Aluno A.

5. Incentive os alunos a concentrarem-se nas imagens que vêm à sua mente durante os movimentos de seus parceiros, bem como as emoções e os níveis de tensão que vivenciam.

PARTE II
Debate

1. Explique que o objetivo do aquecimento era abordar uma parte importante no processo de lidar com o estresse: saber identificá-lo no nosso dia.

2. Cada parceiro experienciou tensão e estresse ao criar os movimentos e emoções, e ao reagir ao movimento do outro. Peça que os alunos compartilhem exemplos de como sentiram-se nesse processo.

3. Promova um breve debate sobre os padrões que tendem a formar-se na forma como interagimos com outras pessoas em situações de tensão, e como isso se relaciona com a nossa forma de lidar com o estresse.

PERGUNTAS PARA DEBATE

• Será que tendemos a recuar quando confrontados por um movimento agressivo, figurativamente ou literalmente?

• Normalmente nos utilizamos mais uma atitude de "luta ou fuga"?

• Como essa atitude afeta nossos níveis de estresse?

• Podemos evitar situações estressantes ou vamos ficar vivenciando-as até que seja tarde demais?

• Quando e como fazemos cada uma dessas coisas?

PARTE III
Teatro-Fórum

1. Explique para seus alunos os conceitos básicos do Teatro-Fórum: inicia-se uma cena, pára-se a ação e trabalha-se ou discute-se a ação antes de retomar-se a cena, dando aos alunos a oportunidade de "entrar" na cena sendo apresentada.

O Teatro-Fórum é um tipo de teatro criado pelo inovador e influente diretor de teatro Augusto Boal. Boal criou o Teatro-Fórum como uma forma de ensinar as pessoas a mudar seu mundo. Essa técnica é parte do que ele chama de "Teatro do Oprimido". No Teatro-Fórum a barreira entre o palco e platéia é destruída e o diálogo é implementado.

2. Divida a turma em grupos de 4 alunos. Peça para um grupo começar uma improvisação com base em um conjunto de circunstâncias oferecidos pela audiência:

Onde os personagens estão?

Qual é a relação entre os personagens?

Qual é o conflito?

3. Peça que os alunos assistam com atenção a criação da cena: a geração e expressão de padrões de estresse em cada um dos personagens.

4. Incentive os alunos a parar a cena quando eles virem a oportunidade de quebrar esses padrões de estresse, encontrando alguma forma de lidar com a situação.

5. Continue a aula dessa maneira, com cada grupo se apresentando por vez (para cada grupo a audiência, ou seja, os outros alunos, apresentam novas circunstâncias) até que todos os alunos tenham tido a oportunidade de começar e interromper uma cena.

PARTE IV
Carta para um Personagem

1. Peça que cada aluno escolha um personagem que eles viram no exercício do Teatro-Fórum, e escreva uma mensagem para esse personagem expressando as suas opiniões sobre como o personagem agiu e reagiu à situação estressante que ele estava. Você sentiu que pode ria ter reagido da mesma maneira? Por que sim ou por que não?

Peça que os alunos compartilhem suas mensagens com o grupo, em regime de voluntariado.